



LA CARMANYOLA SALUDABLE

Gil Currius i Jordi Salés

MENÚS DE CARMANYOLA

SESSIÓ 2



MENÚ 1

PURÉ DE XIRIVIA

MUSCLOS AL VAPOR AMB
LLET DE COCO I
GINGEBRE

PURÉ DE XIRIVIA

- 2-3 xirivies
- 20 gr de mantega
- 1 porro
- 1 patata
- Sal
- Aigua

Elaboració:

Posarem l'aigua a bullir amb una olla, un cop arrenca el bull, hi posarem tots els ingredients a dins tallats a trossets. Hi posem la sal al gust.
Després de coure uns 20 minuts revisem que estigui tot ben cuit i si és així, traiem l'aigua i ja ho podem triturar, si sembla que queda massa espès hi afegim una mica d'aigua de la cocció.

MENÚ 1

PURÉ DE XIRIVIA

MUSCLOS AL VAPOR AMB LLET DE COCO I GINGEBRE

MUSCLOS AL VAPOR AMB LLET DE COCO* I GINGEBRE

** Aquesta recepta es pot substituir la llet de coco per suc de llimona*

- 80 gr de musclos
- 3 cullerades soperes de llet de coco o el suc de ½ llimona
- gíngebre amb pols o fresca

Elaboració:

Primer de tot netejarem els musclos amb poca aigua que no perdin el sabor.

Agafem una olleta i la posem al foc amb la llet de coco i el gíngebre, mentre deixem que s'escalfi veurem com es barreja la llet de coco i el gíngebre. Una vegada està calent, hi afegim els musclos i ho tapem de seguida perquè es facin al vapor durant uns 2-3 minuts.

Ho podem conservar tot junt amb un recipient tapat dins la nevera durant uns 2-3 dies.

MENÚ 2

PAPILLOTE DE VERDURES I PEIX

PAPILLOTE DE VERDURES I PEIX

- *1 pastanaga*
- *1 ceba tendra*
- *1 carabassó*
- *1 orada (o algún altre tipus de peix)*
- *paper de forn*
- *oli d'oliva*
- *sal*
- *pebre*

Elaboració:

Tallem les verdures al gust (grills, daus o tires) la manera que es couen més bé és a tires. El peix es pot fer sencer o a filets, depenent del gust de cadascú. Preparem el paper de forn fent un plec a cada costat, en una punta del paper hi posem l'oli d'oliva i el peix i les verdures a sobre. Posem sal i pebre al gust i es tanca el paper doblegant les puntes.

Es cou al forn a 180° durant 12-14 minuts.

MENÚ 3

COL KALE AMB
VERDURETES SALTEJAT A
L'ESTIL ASIÀTIC

ALETES DE POLLASTRE
CONFITADES

COL KALE AMB VERDURETES SALTEJAT A L'ESTIL ASIÀTIC

- *¼ col Kale*
- *6 Xiitakes*
- *brots de mostassa (poden ser els que tingueu o ús agradin més)*
- *1 pastanaga*

Elaboració:

Tallem la col i les verduretes a tires perquè a l'hora de coure sigui més fàcil i ràpid.

Posem una paella al foc amb una mica d'oli d'oliva, deixem que s'escalfi i després hi afegim els bolets. La cocció dels bolets és més llarga i 1 minut després hi tirem la resta de verdures, les coem fins que quedin "al dente" (si us agrada més cuit, espereu un parell de minuts més). Abans de treure-ho de la paella hi afegim els brots i ja es pot servir.

Es pot guardar a la nevera durant uns 4-5 dies.

MENÚ 3

COL KALE AMB
VERDURETES SALTEJAT A
L'ESTIL ASIÀTIC

ALETES DE POLLASTRE
CONFITADES

ALETES DE POLLASTRE CONFITADES

- *6-8 aletes de pollastre*
- *2 fulles de llorer*
- *1 gra d'all*
- *oli d'oliva*
- *sal*
- *pebre*

Elaboració:

Posem sal i pebre a les aletes, el llorer i el gra d'all els posem a dins d'una olleta cobrint amb l'oli d'oliva. Encenem el foc i les coem durant uns 35 minuts, amb el termòmetre anirem controlant que la cocció no passi de 40º-45º de temperatura.

Es pot conservar a la nevera durant uns 6-7 dies.

Bon profit!

EL BARECU

Cuina de mercat

